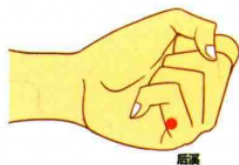
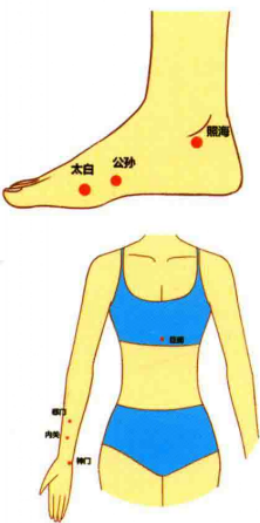


图说健康养生系列



(附教学视频)

图 说 拔罐疗法



本书编委会 编 著

专业科学拔罐疗法，舒筋通络祛百病

八种拔罐方法，九大拔罐要穴，数十种常见疾病

中医菜鸟也能读懂，一本让您“无师自通”的拔罐保健书

CS



湖南科学技术出版社

图说健康养生系列

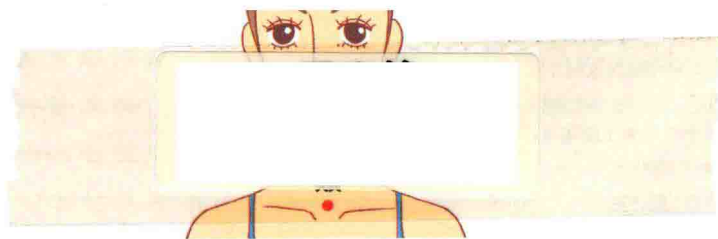
图说 拔罐疗法

主 编：李瑞安 郑思思

插 图：赵呈甫 吴金叶

编 者：（按姓氏笔画排序）

邓 律	毛增辉	李 笑	文 舒	吴国良
左 正	朱 路	夏 金	吴 敏	朱 晓
庄朋武	文 伟	吴铁山	陈小艳	朱振杰
鞠 凡	吴 爽	吴 斌	吴杜秀	周建辉
鲁 欣	王永龙	钟迎春	钟玉香	王 涛



图书在版编目(CIP)数据

图说拔罐疗法 / 《图说拔罐疗法》编委会编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2016.5

(图说健康养生系列)

ISBN 978-7-5357-8800-9

I. ①图… II. ①图… III. ①拔罐疗法—图解 IV.
①R244.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第212106号

图说健康养生系列

TUISHUO BAGUAN LIAOFA

图说拔罐疗法

编 著:《图说拔罐疗法》编委会

责任编辑:郑 英

文字编辑:章 洁

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路276号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbbs.tmall.com>

印 刷:湖南省众鑫印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:长沙县榔梨镇保家村工业园

邮 编:410129

出版日期:2016年5月第1版第1次

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:10.5

书 号:ISBN 978-7-5357-8800-9

定 价:36.00元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

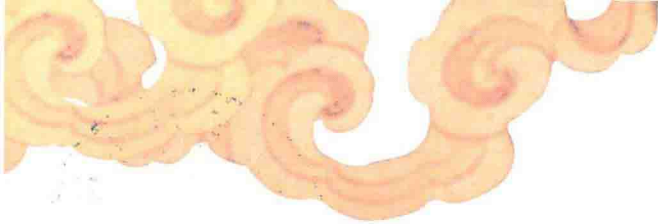
拔罐疗法是物理疗法中最佳的治疗方法之一。拔罐疗法与针灸疗法、推拿疗法一样,都是中国医学的瑰宝,也是人类共同的宝贵财富。拔罐疗法因其操作方便、方法简单、疗效显著而备受古今医家和普通百姓的重视与推崇。

拔罐疗法具有调理人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能,并能起到祛寒除湿、疏通经络、消肿止痛的作用,所以许多疾病都可以采用拔罐疗法进行治疗。拔罐是利用燃烧、抽吸、挤压等措施排除罐内空气,造成负压,使罐吸附于人的体表特定部位而产生刺激,形成局部充血或瘀血,从而达到防病治病、强壮身体的治疗目的。

人到中年常见筋骨疼痛,按中医的解释多属风湿入骨。拔罐时罐口吸附在患处,可以慢慢吸出病灶处的湿气,同时它也促进局部的血液循环,达到止痛、恢复机体功能的目的,从而治疗风湿“痹痛”、筋骨酸楚等不适病症。

本书共分3章。第一章何为拔罐疗法,详细介绍了拔罐对人的好处,拔罐常用工具,拔罐的风险及注意事项,拔罐方法等。第二章图文并茂地介绍了拔罐常用的九大要穴,让读者充分了解这些重要的保健穴位,掌握它们对人体发挥着哪些作用,这些穴位能防治哪些疾病,穴位如何配伍等。第三章小火罐,大作用,疏经通络祛百病。通过本章,读者能了解数十种生活中困扰着我们的常见疾病,患这些疾病后拔罐能发挥怎样的作用,从而改善、缓解这些疾病。全书内容丰富、详实,通俗流畅的文字和清晰明了的步骤图解,让读者步步了解、掌握如何实施火罐治病。它是一本专为拔罐养生爱好者而准备的操作性强的健康科普读物。书中没有复杂的理论,从实际操作出发,让没有中医基础的读者也能轻松学会拔罐。

由于编写者的水平有限,加之编写时间仓促,书中疏漏之处在所难免,恳请广大读者和专家提出宝贵的意见。衷心祝福大家健康长寿!



扫描上方二维码，直接观看《图说拔罐疗法》随书视频。
影音解说，让您更直观地了解取穴手法，掌握拔罐疗法。



第一章 何为拔罐疗法

第一节 认识“拔罐” / 2

- 一、何为拔罐 / 2
- 二、拔罐的两大作用机制 / 2

第二节 拔罐的好处 / 4

- 一、拔罐的六大作用 / 4
- 二、为何拔罐一般在背部施行 / 6

第三节 拔罐的常用工具 / 7

- 一、竹罐 / 7
- 二、玻璃罐 / 8
- 三、抽气罐 / 8

第四节 拔罐的风险及注意事项 / 9

- 一、拔罐的风险 / 9
- 二、拔罐的三大误区 / 9

第五节 掌握拔罐方法 / 11

- 一、须掌握的 8 种拔罐方法 / 11
- 二、拔罐时须注意的几个事项 / 13



第二章 拔罐常用的九大要穴

第一节 人体气血运行通道 /16

- 一、手太阴肺经 / 16
- 二、手厥阴心包经 / 18
- 三、手少阴心经 / 20
- 四、手阳明大肠经 / 22
- 五、手少阳三焦经 / 24
- 六、手太阳小肠经 / 26
- 七、足阳明胃经 / 28
- 八、足少阳胆经 / 30
- 九、足太阳膀胱经 / 32
- 十、足太阴脾经 / 34
- 十一、足厥阴肝经 / 36
- 十二、足少阴肾经 / 38
- 十三、任脉 / 40
- 十四、督脉 / 42

第二节 神阙穴：生命之根蒂 / 44

第三节 肾俞穴：益肾助阳要穴 / 46

第四节 大椎穴：统领一身阳气 / 49

第五节 合谷穴：镇静安神，调气镇痛 / 51

第六节 涌泉穴：引火下行好养生 / 54

第七节 足三里穴：滋补身体胜吃老母鸡 / 57

第八节 三阴交穴：赶走妇科疾病 / 61

第九节 内关穴：心脏的保护伞 / 64

第十节 百会穴：提神醒脑要穴 / 68



第三章 小火罐，大作用，促健康 ——疏经通络祛百病

感冒 / 72

慢性支气管炎 / 74

慢性胃炎 / 75

一、胃气壅滞 / 75

二、肝胃气滞 / 77

三、脾胃虚寒 / 79

颈椎病 / 82

一、寒湿阻络 / 82

二、血瘀阻络 / 84

肩周炎 / 86

一、风寒阻络 / 86

二、气血瘀滞 / 89

坐骨神经痛 / 92

一、根性坐骨神经痛 / 92

二、干性坐骨神经痛 / 94

遗精 / 97

一、梦遗 / 97

二、滑精 / 100

阳痿 / 103

痛经 / 108

一、气滞血瘀 / 108

二、寒湿凝滞 / 111

三、气血虚弱 / 114

脑卒中 / 117

头痛 / 120

一、风热头痛 / 120

二、风寒头痛 / 123

失眠 / 124

哮喘 / 128

呕吐 / 131

一、饮食停滞 / 131

二、肝气犯胃 / 134

腹痛 / 137

一、湿热壅滞 / 137

二、虚寒腹痛 / 139

三、肝气郁滞 / 141

便秘 / 143

高血压病 / 146

一、肝火偏旺 / 146

二、痰浊上扰 / 149

三、肾虚火旺 / 150

腰脊痛 / 152

慢性盆腔炎 / 156

第①章

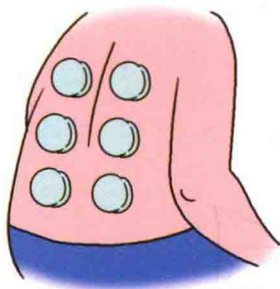
何为
拔罐疗法

第一节 认识“拔罐”

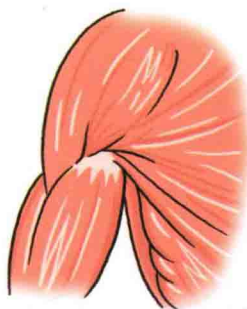
一、何为拔罐

拔罐法又名“火罐气”、“吸筒疗法”，古代称为“角法”，它是物理疗法中效果最好的治疗方法之一。

拔罐是利用燃烧、抽吸、挤压等措施排除罐内空气，造成负压，使罐吸附于体表特定部位而产生刺激，形成局部充血或瘀血，从而达到防病治病、强壮身体的一种治疗方法。



二、拔罐的两大作用机制



1. 调节神经系统功能。

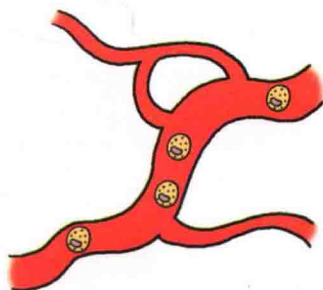
拔罐对局部皮肤的温热刺激，通过皮肤感受器和血管感受器的反射途径传到中枢神经系统，加强大脑皮质对身体各部分的调节功能，使患部皮肤相应的组织代谢旺盛，吞噬作用增强，促使机体恢复正常。

2. 调节微循环，提高新陈代谢。

微循环的主要功能是进行血液与组织间物质的交换，其功能的调节在生理、病理方面都有着较为重要的意义。

拔罐还能使淋巴循环加强，促使淋巴细胞的吞噬能力增强。

此外，由于拔罐后的溶血现象，随即产生一种类组胺的物质，随体液周流全身。





知识小链接

拔罐究竟有何疗效

一些人认为，拔罐治疗，其科学原理可能基于以下几种：

(1) 机械刺激效应。拔罐的负压作用于皮肤，牵拉了皮下的神经、肌肉、血管以及皮下的腺体，可引起一系列神经内分泌反应，起到调节血管舒缩功能和血管通透性的作用，从而可以改善局部血液循环。

(2) 负压效应。拔罐的负压作用使局部毛细血管扩张甚至破裂，红细胞被破坏，发生局部溶血现象，这对机体局部的免疫细胞是一种良性刺激。

(3) 温热效应。拔罐局部的温热作用使血管扩张，血流量增大，增加了血管壁的通透性和细胞的吞噬能力，造成了局部轻微的炎症反应，以应对外界的不良刺激。



第二节 拔罐的好处

拔罐疗法具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能，它能起到祛寒除湿、疏通经络、消肿止痛的作用。

许多疾病都可以采用拔罐疗法进行治疗。

比如，人到中年常见筋骨疼痛，按中医的解释多属风湿入骨。

拔罐时罐口吸附在患处，可以慢慢吸出病灶处的湿气，同时它也促进局部的血液循环，达到止痛、恢复机体功能的目的，从而治疗风湿“痹痛”、筋骨酸楚等不适病症。



一、拔罐的六大作用

1. 平衡阴阳。

阳盛则热，阴盛则寒。发热是阳气盛实的表现，而寒战恶寒是阴气盛实的症状，在大椎穴进行拔罐能够治疗热性疾病，而在关元穴进行拔罐则能治疗寒性疾病。

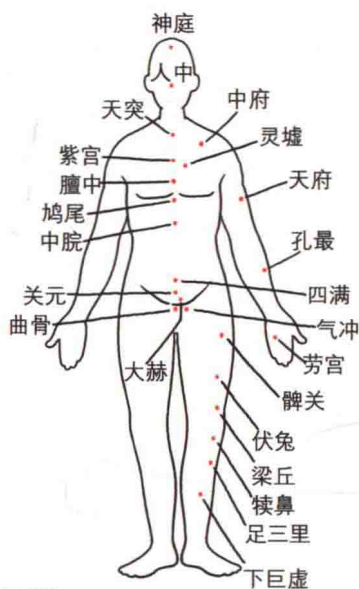
2. 调和脏腑。

拔罐疗法通过经络、穴位局部产生负压吸引作用，使体表穴位产生充血、瘀血等变化，通过穴位使经络与内在的脏腑相连，从而治疗人体的各种脏腑疾病。

3. 疏通经络。

拔罐疗法通过其温热机械刺激及负压吸引作用，刺激体表的穴位及经筋皮部，而穴位及经筋皮部与经络密切相连。所以，拔罐能够疏通经络，使营卫调和，祛除经络中的各种致病因子及邪气，使气血畅通，筋脉关节得以濡养、通络，从而治疗人体的各种疾病。





4. 协助诊断。

通过观察拔罐后的体表变化，可以推断疾病的性质、部位及与内脏的关系，以协助诊断疾病。

5. 祛除病邪。

因拔罐疗法是以负压吸拔体表的穴位，不仅能够开腠理、散风寒，而且还能调整脏腑经络，鼓舞人体的正气，还有助于体内邪气的排出。

6. 双向调节。

在临床取穴和拔罐方法都不变的情况下，拔罐疗法具有双向的良性调节作用。

知识小链接

拔罐，治病还是冒险

拔罐在现代医学中属于“替代疗法”的范畴。

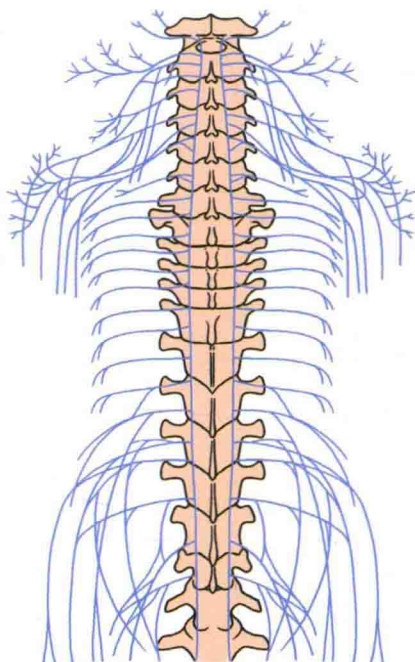
所谓替代疗法，是基于历史和文化传统产生的，而并非经过科学方法验证其有效性的治疗方法。

在现今，替代疗法其实更加注重的是其文化内涵，如芳香疗法、冥想疗法、催眠疗法、按摩疗法、针灸疗法等，目前在世界各国均极为风行。



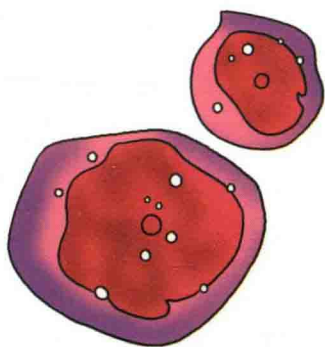
二、为何拔罐一般在背部施行

脊椎是背部的主体，是中枢神经的主要通道，并在其两旁散射出许多成对的神经，散布到四肢、体壁和内脏，传递着大脑和各组织器官间的兴奋抑制等信息。



背部正中的脊椎是督脉的循行线，它总督一身之阳经，有统帅、调节、联络其他阳经的作用，其地位十分重要。

现代医学研究也证明，背部皮下隐藏着大量“沉睡的”免疫细胞。在缺乏刺激的情况下，这些对人体极为有用的免疫细胞常处于一种“休眠”状态。如用良性刺激的方法激活它，使其进入血液循环，将成为具有吞噬异物能力的网状细胞，能积极地消灭有害病菌，提高人体的免疫能力。



此外，背部还有重要的保健穴，如著名的华佗夹脊穴以及大椎穴、膏肓穴。



第三节 拔罐的常用工具

目前，拔罐采用的工具、罐具种类较多，主要包括竹罐、玻璃罐和抽气罐等。

一、竹罐

1. 材料与制作。

竹罐，取直径3~5厘米坚固无损的竹子，制成6~8厘米或8~10厘米长的竹管，一端留节作底，另一端作罐口，用刀刮去青皮及内膜，制成形如腰鼓的圆筒，用砂纸磨光，使罐口光滑平整即可。

2. 优点。

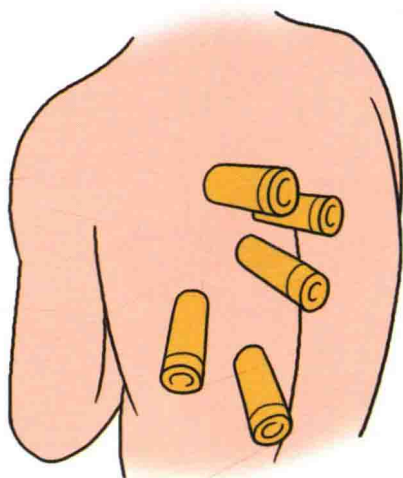
取材方便，制作简单，轻便耐用，便于携带，经济实惠，不易破碎。

竹罐吸附力大，不仅可以用于肩背等肌肉丰满之处，而且应用于腕、踝、足背、手背、肩颈等皮薄肉少的部位，与小口径玻璃罐比较，其吸附力具有明显优势。

此外，采用竹罐疗法时，竹罐可放于煮沸的药液中煎煮后吸拔于腧穴或体表，既可通过负压改善局部血液循环，又可借助药液的渗透起到局部熏蒸作用，达到双重功效，增强治疗效果。

3. 缺点。

竹质易燥裂漏气，且不透明，难以观察罐内皮肤反应，故不宜用于刺血拔罐。



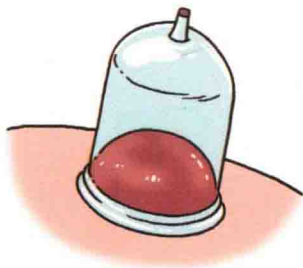
二、玻璃罐

1. 材料与制作。

玻璃罐由耐热玻璃加工制成，形如球状，下端开口，小口大肚，按罐口直径及腔大小，分为不同型号。

2. 优点。

玻璃罐优点是罐口光滑，质地透明，便于观察拔罐部位皮肤充血、瘀血程度，从而掌握留罐时间。它是目前临床应用最广泛的罐具，特别适用于走罐、闪罐、刺络拔罐及留针拔罐。



3. 缺点。

玻璃罐导热快，易烫伤皮肤，罐具容易破损。

三、抽气罐

1. 材料与制作。

抽气罐是由一种有机玻璃或透明的工程树脂材料制成，它是采用罐顶的活塞来控制抽排空气，利用机械抽气原理使罐体内形成负压，使罐体吸附于选定的部位。

2. 优点。

抽气罐不用火、电，排除了安全隐患且不会烫伤皮肤；操作简便，可普遍用于个人和家庭的自我医疗保健，是目前较为普及的新型拔罐器。

3. 缺点。

使用抽气罐治疗，虽然操作易行、安全，但缺乏火罐的温热刺激效应，其疗效次于竹罐和玻璃罐。

